

# PMS

## چیت وچه کسانانی به آن مبتلا می شوند

تهیه کنندگان:

محمد مرادی - معاون اداری و مالی دانشکده پرستاری و مامایی

فاطمه رضازاده - مسئول روابط عمومی دانشکده

## شعار روز ملی سلامت زنان

"" سلامت زنان محور سلامت خانواده ها است ""

**اگر مردان (و هم چنین زنان) در این مورد اطلاعاتی داشته باشند بدون شک برای همسر شون یک خوشبختی محسوب میشه. چرا که ، خیلی از روابط زناشویی در این مواقع تیره و تار میشن چون اکثر مردان از این مشکل همسرانشون بی خبرند و این مساله تا کنون زندگی های بسیاری رو آسیب زده !**

### سندروم قاعدگی(پیش از پرئود) چیست؟

این مسئله حدود یک هفته پیش از قاعدگی اتفاق می افتد و شامل علایم زیاد و خاصی هست(از جمله چاقی،ورم اندامها،ورم شکم،درد غدد پستانی،بی حوصلگی،پرخاش،حملات گریه،افسردگی، احساس تنهایی و اینکه کسی دوستش ندارد و ....)

### علائم:

علائم قاعدگی یا پی ام اس مجموعه ای از علائم و عوارض است که معمولا ۷ تا ۱۰ روز پیش از قاعدگی در تعداد زیادی از زنان رخ می دهد. این عوارض معمولا تا ۲۴ ساعت پس از شروع قاعدگی بهبود میابد.

پی ام اس قسمتهای متفاوتی از بدن را تحت تاثیر قرار میدهد که بسته به آن، زنان هریک، از عوارض خاصی رنج میبرند.

### غالباً عوارض مشاهده شده عبارتند از :

دردناکی و تورم پستانها،افزایش وزن،سردرد،انقباض عضلات،تورم شکمی،اشتهای مفرط به غذا، تشنگی ،تهوع، درد مفاصل ، جوشهای صورت، سرگیجه،حساسیت زیاد از حد به درد و از اینها گذشته عوارض روانی مثل : زودرنجی، خواب آلودگی ، خستگی،اضطراب،ستیزه جویی، پرخاشگری،حملات ناگهانی گریه.

در اینجا علائم رو یکبار به صورت دسته بندی نوشته و البته یاد آوری می شه که داشتن همه علائم رایج نیست .

درد بدن(سردرد،گرفتگی عضلانی،خستگی و کوفتگی)

احتباس آب (افزایش وزن، تورم اندامها، دردناک شدن پستانها)  
خلق و خوی منفی (افسردگی، گریه کردن، احساس تنهایی و تحریک پذیری)  
تغییرات رفتاری (کاهش کارایی، دشواری در تمرکز، کاهش هماهنگی حرکتی)  
احساس خفگی، مور مور شدن، دشواری در تمرکز

این مسئله در زنان ۲۵ تا ۴۵ سال شایعتره و شایعترین علائم هم روحی روانی است.

داشتن حداقل ۵ علامت از علائمی که گفته شد نشاندهنده پی ام اس است. که متأسفانه بسیاری از خانمها آن را جز لاینفک از قاعدگی میدونن و اصلاً بیان نمیکند!

## سبب شناسی:

ببینیم این مساله از کجا ناشی میشه!

ناکافی بودن سطح پروژسترون یا نارسایی در تخلیه پروژسترونی در زنانی که دارای این سندروم هستن دیده شده. حالا این قضیه باعث میشه تا سطح یک پروتئین خاص هم کاسته بشه و اون کاهش پروتئین مسئول عوارض عصبیه.

## پیشگیری و درمان

یک سری توصیه وجود داره که اگر رعایت بشه تا حد زیادی از اضطراب و افسردگی و عوارض دوره ی پیش از قاعدگی کاسته میشه:

۱- حد اقل سه بار در هفته و به مدت ۲۰ دقیقه، یا برقصید یا پیاده روی کنید و یا دوچرخه سواری!

۲- مصرف ویتامین ب۶ باعث کاهش قابل توجه افسردگی پیش از پرئود میشه. بین دو دوره به صورت هفتگی یک آمپول ب کمپلکس ب ۱۲ تزریق کنید.

۳- چربی و نمک سر سفره را از غذای خود حذف کنید. نمک باعث احتباس آب در حفره شکمی در دوره پرئود میشه. لا اقل هفته آخر قبل از شروع دوره نمک را به حد اقل برسوینید. مصرف چربی در به هم زدن تعادل دو هورمون استروژن و پروژسترون نقش داره. پس ضمن کاهش کلی سعی کنید آخرین هفته قبل پرئود خیلی خیلی کم مصرف کنید.

## و اما به چیز مهم:

باید دونست که مصرف کافئین و تئوفیلین در هفته آخر پیش از پیروید عامل مهمی در عوارض روحی روانی هست. پس در این هفته مصرف کاکائو، شکلات، چایی نبات، قند های تصفیه شده (شکر)... شیرینی تر.. ممنوع و مصرف چای تا ۳ فنجان کوچک اشکال ندارد.

اما خوردن قهوه که اتفاقا رایج شده وقت پیروید خانومها میخورن برای اینکه خونریزی کمتر بشه کلا غدقن میباشد

بهتره از نانهای سبوس دار استفاده بشه تا ویتامین ب۶ کافی به بدن برسه.  
گنجاندن روزانه نیم لیتر از شیر و محصولاتش در برنامه روزانه ضروریه.  
قطع نمک سر سفره و استفاده کم، هنگام پخت.  
گنجاندن میوه و سبزیجات در برنامه غذایی.

برای خانومهایی که پی ام اس دارن بهترین روغن روغن پامچال است. اگر ندارید آفتابگردان استفاده کنید اما از ذرت استفاده نکنید!

استفاده از گوشت قرمز را هم باید در هفته آخر کم کنید و بیشتر مرغ و ماهی میل کنید.

## ضمنا :

برای این دردها از دم کرده گل گاو زبان استفاده کنید خیلی کمک میکنه.

## توصیه های کلی برای مدیریت و درمان سندرم پیش قاعدگی :

۱ - در مورد مشکل سندرم پیش قاعدگی با همسر خود صحبت کنید، و نیز در صورت ضرورت و امکان، مشکلاتان را با خانواده، دوستان و همکارانتان در میان بگذارید. شما به همدلی و حمایت این افراد نیاز دارید، تا در کنترل نمودن احساساتان موفق تر باشید. فرزندان شما به ویژه دختران نیز بهتر است بدانند که سندرم پیش قاعدگی چیست، چرا که هم برای خودشان مفید است و هم مراعات شما را خواهند کرد.

۲ - صحیح و مرتب غذا بخورید، صرف شش وعده غذایی سبک در روز بسیار مناسب تر و مفید تر از صرف سه وعده غذایی است. در این دوره مصرف میوه جات تازه، سبزیجات، غلات و پروتئین ها (به خصوص مرغ و ماهی) توصیه می شوند. تغذیه مناسب همراه با کاهش چربی ها در طول قاعدگی و حتی پس از تخمک گذاری (۱۴ روز پیش از شروع

قاعدگی) از اهمیت زیادی برخوردار است. این امر برای ایجاد تعادل در قند خون و جلوگیری از سرگیجه در شما بسیار حیاتی است. اولین وعده غذای ناشاسته ای را صبحها بعد از بیدار شدن میل کنید و آخرین وعده غذایی نباید بیشتر از یک ساعت از زمان خواب فاصله داشته باشد.

۳- به طور منظم ورزش کنید، حداقل ۴ بار در هفته فعالیت بدنی نیم ساعته داشته باشید بطوریکه با افزایش ضربان قلب و عرق کردن همراه باشد تا احساس طراوت نمایید.

۴- نمک را در وعده های غذایی خود کاهش دهید، از آنجایی که نمک موجب نگهداشتن آب در بدن می شود با کاهش نمک، ورم کاهش می یابد، پس به غذای خود نمک نزنید، و از مصرف غذاهای شور پرهیز نمایید.

۵- سبوس را به رژیم غذایی خود بیافزایید، بعضی خانم ها در طول قاعدگی و یا چند روز اول عادت ماهانه دچار یبوست می شوند. سبوس آب را به خود جذب و به عمل دفع کمک می کند. برای آن می توانید از سبوس گندم یا برنج (مثل نان های سبوس دار) استفاده نمایید. مصرف کافئین را کاهش دهید، کافئین نه تنها در قهوه بلکه در چای، کولاها، سوداهای رژیمی و شکلات نیز موجود می باشد.

۶- در این دوره استرس را به حداقل برسانید: قبل از دوره عادت ماهانه، کارها را آسان بگیرید. اگر کار می کنید سعی کنید ملاقات های مهم خود را برنامه ریزی و آنها را برای زمان دیگری در ماه تنظیم کنید. در منزل، میهمانی های بزرگ شام یا برنامه های آخر هفته سنگین ترتیب ندهید. برای دعا و عبادت، استراحت و چرت زدن، گوش دادن به موسیقی ملایم، مطالعه کردن یا قدم زدن و یا گفتگو با یک دوست آرام و میتن، زمان های لازم را پیش بینی نمایید.

۷- روابط زناشویی را بهبود دهید: برخورداری از روابط زناشویی مطلوب به کاهش میزان تنش کمک می کند.

۸- از مشاوره در این زمینه بهره جویید: از روش های تغییر سبک زندگی با هدف لحاظ کردن سندرم پیش قاعدگی در برنامه های روزانه بهره گیرید (مثلاً به افزایش مهارت های زندگی مخصوصاً در زمینه مدیریت استرس، مدیریت زمان و برنامه ریزی و تمرین روش های آرام سازی درونی بپردازید).

**«با آرزوی سلامتی برای همه شما عزیزان»**